

Yakın ilişkilerde şiddete maruz kalıyor musun?

Yakın ilişkilerde şiddet birçok şekilde kendini gösterebilir. Bazen bunu partneriniz uygular. Bazen başka akrabalar. Çocuklar da ebeveynlerine şiddet uygulayabilirler. Şiddet hem psikolojik, hem fiziki hem de cinsel olabilir. Birinin şunları yapması bu tür şiddetten olabilir:

- Sana çirkin ve kötü bir şey söylemesi ya da kötü ve bunaltıcı bir kişi olduğunu iştmen
- Seni iteklemesi, dövmesi ya da tekmelemesi ya da başka şekilde sana zarar vermesi
- Seni kontrolüne alıp hareketlerini sınırlandırması, istemediğin şeyleri yapmaya zorlaması
- Davranışlarını ya da yaşam tarzını uyarlamaya zorlaması
- Seni cinsel bir şeye zorlaması
- Ekonomin üzerinde kontrol kurması

Korunmaya ve desteğe hakkın var

Yakın ilişkilerde şiddete herkes maruz kalabilir. Buna maruz kalan bir kişi olarak bilgilendirilmeli, korunmaya alınmalı ve destek görmelisin, ayrıca saygı ve empatiyle karşılanmalısın. Buna hakkın var. Çocukların varsa onların da destek görmeye hakları vardır.

Şu konularda yardım alabilirsin:

- Destekleyici konuşma
- Korunma ve geçici konut
- Ekonomik yardım
- Başka kurumlarla, örneğin polisle irtibatında destek

Bizimle irtibata geçin yardımcı olalım. İstersen anonim kalabilirsin

Acil tehlike anında her zaman 112'yi ara.

Şurayla irtibat kur:

- **Faaliyet:** Vuxenenhetens mottagningsgrupp
- **Telefon numarası:** 08-58169000
- **İnternet sitesi:** www.upplands-bro.se
- **Ziyaret adresi:** Furuhällsplan 1, Kungsängen

Belediyede yardım hizmeti sunan başka birimler

Burada belediyede destek verebilecek başka birimlere ait irtibat bilgilerini bulursun; örneğin sağlık ocağı, kadın sığınma evi ya da suç mağdurları acil yardım kuruluşu.

- **Faaliyet:** Kvinnojouren Anna
- **E-posta adresi:** info@kvinnojourenanna.se
- **Telefon numarası:** 08-58240999
- **İnternet sitesi:** www.kvinnojourenanna.se

Nationellt stöd - Turkiska

Ulusal destek

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50

Tehdit ya da şiddete uğramış olanlar için ulusal destek telefon hattı. İsveççe konuşamıyorsan da telefon edebilirsin. Telefon konuşması ücretsizdir ve telefon faturasında görünmez. Anonim kalabilirsin.

www.kvinnofridslinjen.se

BRIS 116 110

Gençler için destek telefon hattıdır. Chat yapabilir ya da e-posta yazabilirsin. Anonim kalabilirsin.

www.bris.se

RFSL:s brottsofferjour 020-34 13 16

Eşcinsel, biseksüel, transgender ya da queer olup suç veya şiddete maruz kalanlar için destek telefon hattıdır.

www.rfsl.se/brottsoffer/

Terrafem 020- 52 10 10

Şiddete maruz kalanlar için destek telefon hattı. Birçok dilde destek görebilirsin. Telefon konuşması ücretsizdir ve telefon faturasında görünmez. Anonim kalabilirsin.

www.terrafem.org

Brottsofferjouren 0200-21 20 19

Suçta maruz kalanlar için destek telefon hattı. İsveççe konuşamıyorsan da telefon edebilirsin.

www.boj.se